

CENTRUM EDUKACJI

(online)

MINDFULNESS W PRZYRODZIE: WPROWADZENIE DO KĄPIELI LEŚNYCH

Dla kogo jest to webinarium?:

- dla osób zestresowanych, z zaburzeniami snu, z chronicznymi bólami, z depresją,
- dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowiem i dobrym samopoczuciem,

Czas trwania: 60 MIN online

Główne cele webinarium

Po ukończeniu tego modułu będziesz wiedział(-a):

- czym są kąpiele leśne,
- jaki jest zarys historyczny kąpiel leśnych,
- więcej o biofilii,
- jaki wpływ ma natura na dobre samopoczucie,
- jakie aktywności wśród natury są szczególnie polecane.

Certyfikat: każdy uczestnik otrzymuje elektroniczny certyfikat potwierdzający uczestnictwo w webinarium.



Mariusz Solarek

life coach, trener,
edukator psych. pozytywnej,
nauczyciel jęz. niemieckiego
projektant wnętrz feng shui